

《职场情商管理》

利用国际权威情商模型，帮助员工成为职场精英

主讲：梅晓霞

【课程背景】

随着市场环境变化，大数据的时代背景，新生代员工逐渐成为职场主力军，这让复杂度本来就很高的组织遇到越来越多的挑战，统一思想，统一工作方式变得越来越难。

如何让员工调整情绪状态，在挑战和压力面前还能传递正能量？

如何让员工的辛苦付出能转化成的优质的工作业绩？

如何让员工建立更加广泛的良好人际关系，使得团队协作更加顺畅？

如何让员工不断提升自我认知，在实现目标的同时发挥潜能？

如何让员工保持良好的心态，并拥有强烈的自驱力，一步步成为更好的自己？

“智商让你胜任，情商让你胜出。”现代企业对员工的职业化素养和心智成熟度有了更高的期待，而职业化素养和心智成熟度的提升，都需要以情商能力为基础。情商并非天生不可改变，并且可以运用科学的训练方法去提高。情商也是未来人类的必备能力。在不确定的市场环境中，自信、乐观与强大的抗挫力，在冲突矛盾中的同理心、适应力、团队协作与协作能力等，都是人类在与机器智能竞争中极难被取代的核心竞争力。

梅老师作为全球认证的 EI-T 培训讲师和 EQ-i2.0 解读师，将在本课程中，通过引用情商模型，并结合实际案例，让大家在讨论中体验到自己在情商每个维度的现状。找到自己的情商发展策略，成为职场精英。

【课程收益】

- 系统了解国际权威的情商模型
- 提高自己的情商能力，制定个人发展情商的策略
- 对自己情商的强项和弱项有个详尽的认识，评估自己的“鉴别性”竞争力
- 提升个人职业化素养和心智成熟度，

【课程特色】 引用国际权威情商模型、大量实际案例、在轻松活跃中获得启发

【课程对象】 普通员工

【课程时间】 1天(6小时/天)

【课程大纲】

一、什么是情商？

1、情商对于发展个人心智成熟度的重要性

2、情商对于个人潜力开发的重要性

3、情商模型总体介绍

工具：EI-T 情商模型

二、了解和体验情商的每个维度

1、第一部分：与自我的关系

- 对情绪的自我意识：
精确辨识自己的情绪感受，意识到这样的情绪状态会对自己的思维、行为和结果产生怎样的影响，理解情绪背后的原因
- 自我接纳：
超脱于他人的尊重及认可，不依赖于他人评价以获得情感依托，对个人能力、价值、意义的充分自我接纳
- 自我驱动：
追求意义、自我提升，工作投入感情，全力以赴；不满足于当下，有目标、有追求；感觉工作有意义，生活充实
- 压力调适：
积极主动应对压力，有效面对不利事件与紧张局势的能力

案例分析+发展策略

2、第二部分：与他人的关系

- 人际互动：
有效的人际关系是对别人有价值、对别人有帮助、对彼此达成绩效目标有所贡献的关系
- 理解他人：
理解他人感受和需求并能以尊重他人感受和需求的方式行事的能力
- 坦诚表达：
通过语言和非语言的方式，与他人坦诚交流感受、信念和想法，并且对他人没有冒犯性

场景化练习+发展策略

3、第三部分：与结果的关系

- 解决问题：
在有情绪干扰的情况下找到解决问题的方法
- 冲动控制：
在欲望或诱惑的驱使下，能做到三思而后行
- 灵活应变：
在不断变化的压力情况下保持冷静和专注，能根据事情进展及时调整情绪、想法和行为，以适应陌生、无法预测和动态的情况

案例演练+发展策略

三、情商可以给我们的生活和工作带来什么？

- 1、情商提升心智成熟度
- 2、情商与幸福感的关系
- 3、ABCD 情商发展模型
- 4、制定个人情商发展策略，成为职场精英

工具：ABCD 情商发展模型